

In het Vipassanacentrum ben je van harte welkom. We bieden allerlei mogelijkheden om met mediteren te beginnen of om je meditatie proces te verdiepen. Zo kun je bijvoorbeeld de open meditatieavond bezoeken, je kunt een cursus volgen of meedoen aan een activiteit en je kunt een weekend of retraite doen.

TOELICHTING OP HET PROGRAMMAOVERZICHT

Introductieavond inzichtmeditatie

Hanny van der Vlugt

Eens in de maand is er voorafgaand aan de woensdagavondmeditatie gelegenheid voor een korte kennismaking met inzichtmeditatie. Er worden basisinstructies gegeven voor zit- en loopmeditatie. Aansluitend wordt aan de eerste zit- en loopmeditatie van de meditatieavond meegedaan. Hierna is gelegenheid om na te praten. Het deelnamegeld van 10 euro is inclusief deelname aan de meditatieavond en het boekje "Basisprincipes Vipassana Meditatie" van Frits Koster.

Info en opgave 06-20479356

Woensdagavondmeditatie

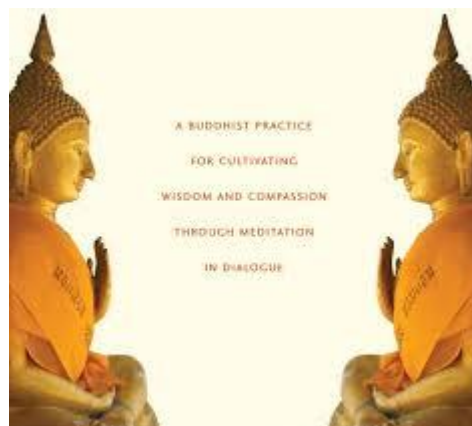
Marieke Duijvestijn, Astrid Naastepad, Vera Wallis de Vries

Op woensdagavonden is er gelegenheid te mediteren voor mensen die bekend zijn met inzichtmeditatie. Zit- en loopmeditatie worden afgewisseld en er is de mogelijkheid tot het uitwisselen van ervaringen en het stellen van vragen.

Meditatie met Dhammatalk

Ank Schravendeel

Op elke eerste woensdagavond van de maand is er een meditatie met Dhammatalk. Ook hier is er een afwisseling in zit- en loopmeditatie en is er de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen en vragen te stellen.



Cursus Vipassana meditatie met Insight Dialogue

Marieke Duijvestijn

Vipassana meditatie met Insight Dialogue is een Boeddhistische beoefening voor de ontwikkeling van wijsheid en mededogen door meditatie in dialoog. Wij ontleen veel plezier, maar ook veel stress aan de contacten met andere mensen. Voor Gregory Kramer is dit aanleiding geweest een beoefening te ontwikkelen waarbij mindfulness toegepast wordt in dialoog met medemeditatoren. Bij Insight Dialogue herinneren de begeleider en de mediterenden elkaar er heel frequent aan om opmerkzaam te blijven. Dit kan de kwaliteit van de opmerkzaamheid en daarmee van de meditatie enorm versterken. Er wordt gewerkt aan de hand van contemplaties over Boeddhistische onderwerpen. Deze cursus is bedoeld voor mensen die al langer mediteren en retraite ervaring hebben.

Meer informatie: 050 – 5259308 (Marieke Duijvestijn)

Opgave via de website of 06-44143828

Chanting & mediteren op zondagochtend

Johan Knol

Het programma bestaat uit chanting en meditatie. Eerst wordt er een half uur gechant, daarna is er een afwisseling van zitmeditatie en loopmeditatie.

Na afoop is er gelegenheid om ervaringen uit te wisselen en vragen te stellen. Aanmelden is niet nodig. Een vrijwillige bijdrage (dana) voor het Vipassana-meditatiecentrum wordt op prijs gesteld.

Cursus De Drie Hoofdzaken

Anne Veen

De drie hoofdzaken van het pad is een korte klassieke tekst uit het Tibetaans boeddhisme, geschreven door Lama Tsong Khapa die leefde in de 14e eeuw. Hij geldt als één van de grootste geleerden en hervormers en is de stichter van de geelkap orde (Gelugpa).

In vijftien verzen komen aan de orde: de leer, de leermeester, de kans, de dood, wedergeboorte, toevlucht, karma, de vier waarheden, het bodhisattva-ideaal en de bodhisattva-daden. Deze thema's worden geordend onder drie hoofdzaken: het verlangen naar bevrijding, het altruïsme van de verlichtingsgeest en de juiste zienswijze van zelfloosheid.

Het boekje bevat de basistekst (in het Tibetaans en in vertaling), de uitleg van Geshe Sonam Gyaltzen en een naschrift. In Rotterdam had zijne heiligheid de Dalai Lama deze tekst voor de ochtendlezing aangekondigd, maar uiteindelijk is daar alleen heel kort een "Lung" gegeven, een overdracht, en was er geen tijd voor een uitgebreide uitleg. Een mooie aanleiding om komend najaar 2014 zelf in deze tekst te gaan studeren.

Opgave via de website of 06-44143828

Meditatie op zondagochtend

Ank Schravendeel

Astrid Naastepad

Mediteren op zondagochtend, met zit en loop meditatie, met ruimte om ervaringen te delen en vragen te stellen.

Opgeven vooraf is niet nodig. "The most important thing is that you show up".



Sangha activiteit: gezamenlijke maaltijd

Op 21 september is er een gezamenlijke maaltijd. 21 September is de dag van de vrede. Dit is een mooie gelegenheid om elkaar op een andere manier te leren kennen, ervaringen met betrekking tot meditatie uit te wisselen en voedsel te delen..

Als alle deelnemers iets lekkers (graag vegetarisch) meenemen vormen we daarmee een feestelijk buffet.

Iedereen is welkom vanaf 16.00 uur voor koffie, thee en om de maaltijd voor te bereiden. (Er is een gasfornuis met oven om gerechten op te warmen). De maaltijd begint om 18.00 en is gratis.

Opgave via de website of 06-20926338 (Marjette Rem)

Jaargroep

Ank Schravendeel

Als je al wat langer mediteert en behoefte hebt aan meer achtergrond informatie, dan kun je meedoen aan de jaargroep. We behandelen stukken tekst over de dhamma (leer van de Boeddha) naar aanleiding van een thema. De tekst is bedoeld om de ervaringen uit het mediteren te kunnen verbinden met het dagelijks leven. Het thema wordt de vier Brahma Vihara (Metta, compassie, mede-vreugde en gelijkmoedigheid)

De jaargroep bestaat uit een vaste groep die 8 zondagmiddagen per seizoen met elkaar mediteert en uitwisselt. Ieder jaar stromen weer nieuwe mensen in.

Voor meer informatie: 0515 540430 of aschravendeel@hetnet.nl (Ank Schravendeel)

Opgave via de website of 06-44143828

Cursus Onderhoud van de tuin deel 2

Paul Boersma

Paul Boersma is filosoof en Vipassana meditatieleraar en hij is betrokken geweest bij de oprichting van het Vipassana Centrum Groningen. Paul geeft het vervolg van de inspirerende en verdiepende cursus van vorig jaar, over het onderhoud van onze geest.

Deelnemers die de eerste reeks gemist hebben kunnen nieuw instromen, tijdens de eerste bijeenkomst wordt een samenvatting gegeven van de eerste reeks.

Opgave via de website of 06-44143828

Open meditatieavond Frits Koster

Frits Koster kwam in 1979 in aanraking met de beoefening van vipassana- of inzichtmeditatie. Hierdoor geïnspireerd maakte hij eind 1982 een reis naar Azië. Tijdens deze reis is Frits ingetreden als boeddhistisch monnik en heeft ruim vijf jaar gemediteerd en gestudeerd in Thailand, Birma, Sri Lanka en Maleisië. In 1988 kwam hij terug naar Nederland.. Frits is inmiddels uitgetreden en hij werkt als mindfulness- en compassietrainer bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP), Lentis, Groningen en als docent bij opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer in Nederland en omliggende landen.

Weekend Vipassanameditatie Doshin Houtman

In 1988 begon Doshin Houtman met zenmeditatie. Ze trainde met Prabhasa Dharma Roshi en met Jiun Hogen Roshi op de Noorderpoort. Tijdens een zenretraite maakte ze kennis met Vipassanameditatie o.l.v. Ruth Denison. De manier waarop Ruth de dharma onderwees sprak haar zo aan dat ze besloot ook verder met Ruth te trainen. In 2002 kreeg Doshin in beide scholen toestemming om mensen te begeleiden. Doshin begeleidt nu mensen op de Vipassanaweg.
Opgave via de website of 06-44143828

Tibetaans boeddhisme en Christendom, reis door Ladakh Hubert Bastiaans

Het boeddhisme mag zich in Nederland verheugen in een toenemende belangstelling. Velen vragen zich af of het (Tibetaans) boeddhisme iets voor hen kan betekenen en hoe zich dat dan verhoudt tot onze oorspronkelijk christelijke achtergrond. Daarover en over zijn avontuurlijke reizen door de Himalaya laat Hubert Bastiaans prachtige dia's zien, die hij op zijn reizen gemaakt heeft. De lezing is onderdeel van de reeks Christendom en Boeddhisme van het Vipassanacentrum. Hubert Bastiaans is ecooloog, bosbeheerder en waterspecialist.
Opgave via de website of 06-44143828

Abhidhammadag 'jezelf op de kop zitten' Riet Aarsse

In de meditatie zitten we met onszelf. Soms gaat het soepel, maar vaker zitten we te worstelen met allerlei vormen van rusteloosheid en onbehagen. Het zit in onze menselijke geest, ons brein, ons denken. Hoe hiermee om te gaan? Zijn we misschien te perfectionistisch of te streng voor ons zelf? Wat zegt de boeddhistische psychologie over de hindernis van rusteloosheid, zorgelijkheid en wroeging? Tekst en uitleg, contemplatie en oefenen wisselen elkaar af op deze dag over de 'werking van de geest'. Riet Aarsse beoefent sinds 2009 vipassana meditatie in de traditie van Mahasi Sayadaw. Ze heeft langdurige stilteretraites gedaan, voornamelijk bij eerwaarde U Vivekananda in Lumbini, Nepal en bij meerdere leraren in Nederland, Birma en Thailand. Ze beoefent daarnaast Insight Dialogue, mettameditatie en verdiept zich in Boeddhistische psychologie (Abhidhamma). Ze begeleidt mediterenden in Dhammapijpa Amsterdam. Ze is psycholoog en heeft vele jaren gewerkt als onderzoeker en leidinggevende in de GGZ, verslavingszorg en jeugdzorg.
Opgave via de website of 06-44143828

Meditatie op zondag (metta) Ank Schravendeel

Deze dag is er gelegenheid om langer achter elkaar te mediteren.
Opgave via de website of 06-44143828

Basiscursus inzichtmeditatie Vera Wallis de Vries

In deze basiscursus maak je kennis met de beginselen van vipassana- of inzichtmeditatie. Tijdens de bijeenkomsten doe je ervaring op door praktische beoefening van zit- en loopmeditatie. Er is gelegenheid de opgedane ervaringen te bespreken en uit te wisselen. Na afloop van de cursus kun je twee maal gratis deelnemen aan de meditatie op de woensdagavond.
Opgave via de website of 06-44143828

Stadsretraite

Riet Aarsse en Ank Schravendeel

De stadsretraite is een gelegenheid om 2 weekenden en 4 doordeweekse avonden intensief te mediteren. Vipassana en Metta meditatie oefenen, terwijl je thuis slaapt en daarnaast eigen bezigheden hebt. Zo krijg je de mogelijkheid om de formele meditatie te doen; dit is ondersteunend voor de opmerkzaamheid in je dagelijks leven. Je oefent ook meteen in het dagelijks leven. Ter ondersteuning van het meditatieproces worden korte dhammatalks gegeven en er zijn individueel uitwisselingsgesprekken over de ontwikkelingen in je meditatie. De retraite is geschikt voor deelnemers met enige meditatie-ervaring. Dat kan vipassana zijn, of een achtergrond in de mindfulness of andere traditie. In de weekenden wordt voor de maaltijden gezorgd. De doordeweekse avonden starten met een korte dhamma inleiding, daarna wordt er gemediteerd. Het is aan te bevelen om tijdens deze retraitsweek geen extra activiteiten te plannen, (buiten de hoogst noodzakelijke), zodat je zoveel mogelijk in de sfeer van de opmerkzaamheid kunt zijn. Het is de bedoeling om mee te doen aan alle programma onderdelen. Mocht dat niet mogelijk zijn, neem dan contact op met Ank Schravendeel (0515 540430 of aschravendeel@hetnet.nl)
Opgave via de website of 06-44143828

BIJDRAGE/DANA VOOR DE WOENSDAGAVONDMEDITATIE

Het bestuur kreeg diverse signalen dat mensen met een smalle beurs niet naar de woensdagavondmeditatie komen vanwege de bijdrage/dana. Het beleid van het bestuur is nu juist om de drempel voor de woensdagavondmeditatie laag te houden. Het is zo dat het centrum kosten maakt om een dergelijke activiteit mogelijk te maken. Financiële inkomsten zijn daarom noodzakelijk. Toch heeft het bestuur besloten om de bijdrage/dana niet verplicht te stellen. De deelnemers kunnen op de woensdagavondmeditatie zelf bepalen wat ze bijdragen. Dit is ook in de lijn van de aloude boeddhistische dana-traditie in Azië, waarbij het geven een belangrijk

onderdeel is van de boeddhistische beoefening.

VRIJWILLIGERS ZIJN WELKOM

Het centrum functioneert op basis van het werk van een groep vrijwilligers. Op dit moment zoeken we vrijwilligers voor de volgende taken:

1. Penningmeester. De penningmeester is verantwoordelijk voor de financiën en maakt het financieel jaarverslag. Hij/zij denkt mee over beleidszaken en praktische zaken. De penningmeester is lid van het bestuur. Hij/zij wordt ondersteund door een boekhouder.
2. Public relations- en communicatiemedewerker. De taken zijn: het maken van affiches, flyers, e.d., het maken van persberichten, het leveren van informatie aan de webmaster en de vrijwilliger die gaat over de social media en het meedenken bij de ontwikkeling van het activiteitenprogramma.
3. Medewerker voor de tuin. Taken: het onderhouden van de voor- en achtertuin. We zoeken hiervoor een vrijwilliger met 'groene vingers'.
Wil je ons team van vrijwilligers komen versterken of wil je eerst meer informatie dan kun je je contact opnemen met Hans Colpa (voorzitter van het centrum) colpa_assen@hotmail.com

ALGEMENE INFORMATIE

CONTACT

*Stichting Vipassana-Meditatie Groningen
Kamerlingh Onnesstraat 71
9727 HG Groningen
Telefoon: 06-44143828
E-mail: info@vipassana-groningen.nl
Internet: www.vipassana-groningen.nl
ING: 59 14 431*

OPGAVE RETRAITES, CURSUSSEN

Opgave retraite minimaal 3 weken voor aanvang. Opgave cursus minimaal 2 weken voor aanvang. Inschrijving voor retraite vindt plaats als het aanmeldformulier is ontvangen en het

inschrijfbedrag dan wel de aanbetaling is overgemaakt op rekeningnummer NL63INGB0005914431
tnv Stichting Vipassana-Meditatie Groningen, onder vermelding van de betreffende retraite of cursus. Wanneer in het programmaoverzicht twee tarieven staan vermeld, is het geldende tarief afhankelijk van het netto inkomen per huishouden per maand. Het lage tarief geldt voor een inkomen tot € 1500 netto per huishouden. Bij een gezamenlijk inkomen daarboven betaal je het hoge tarief. Als de financiën een belemmering voor deelname vormen, dan kun je contact opnemen om te bespreken of een regeling mogelijk is.

ANNULERINGS- EN

BETALINGSVOORWAARDEN zie de website onder <http://www.vipassana-groningen.nl/mediatheek/downloads/>

DONATIES

Je kunt het centrum financieel steunen, incidenteel of met een vast bedrag per maand of per jaar. Giften zijn fiscaal aftrekbaar.

BOEDDHISTISCHE UNIE NEDERLAND

Het Vipassana Meditatiecentrum is aangesloten bij de Boeddhistische Unie Nederland. Zie www.boeddhisme.nl.

PLATFORM RELIGIE EN

LEVENSBSCHOUWING

Het Vipassana Meditatiecentrum is vertegenwoordigd in de Stichting Platform Religie en Levensbeschouwing in de Provincie Groningen.
www.platform-groningen.nl

Neem ook eens een kijkje op onze facebookpagina (via de website)

Programmaoverzicht najaar 2014

Periode	Onderdeel	Tijden	Bijdrage
op afspraak, eens in de maand op wo.-avond	Introductieavond meditatie¹ Hanny van der Vlugt	18.30 - 19.15	€ 10,-
elke woensdag vanaf 4 september	Woensdagavondmeditatie Vera Wallis de Vries, Marieke Duijvestijn en Astrid Naastepad	19.30 - 21.30	dana voor het Vipassanacentrum
1e woensdag v.d. maand	Meditatie met Dhammatalk Ank Schravendeel	19.30 - 21.30	dana voor het Vipassanacentrum
ma 1, 8, 22 en 29 sept; 6, 20 en 27 okt; 3 nov.	Insight Dialogue Cursus¹ Marieke Duijvestijn	19.30 - 21.30	€ 85,-/70,-
zo 13 jul, 10, aug, 14 sept; 12 okt; 9 nov; 7 dec	Chanten & mediteren op zondagochtend Johan Knol	10.00 - 12.00	dana voor het Vipassanacentrum
vr 19 sept; 3, 17 okt; 7 nov	Cursus: De Drie Hoofdzaken¹ Anne Veen	19.30 - 21.30	€ 40,- incl. boekje
zo 21 sept; 5 okt; 16 nov; 14 dec	Meditatie op zondagochtend Ank Schravendeel en Astrid Naastepad	10.00 - 12.30	€ 5,-
zo 21 sept	Sangha activiteit¹ Gezamenlijke maaltijd	16.00 - 21.00	bijdrage aan de maaltijd
zo 5 okt; 2 nov; 7 dec 2014; 18 jan; 1 mrt; 19 apr; 17 mei; 7 jun 2015	Jaargroep¹ Ank Schravendeel	13.30 - 17.30	€ 115,-/85,-
di 7 en 21 okt; 18 nov; 2 dec.	Cursus Onderhoud van de tuin, deel 2¹ Paul Boersma	20.00 - 22.00	€ 40,-
wo 8 okt	Open meditatieavond Frits Koster	19.30 - 22.00	dana voor begeleider
vr 24 t/m zo 26 okt	Weekend Vipassanameditatie¹ Doshin Houtman	vr 19.30 - zo 16.00	€ 160,-/ € 120,-excl. dana voor begeleider
vr 31 okt	Gespreksavond: Tibetaans boeddhisme en christendom, reis door Ladakh¹ Hubert Bastiaens	19.30 - 22.00	€ 5,- excl. dana voor begeleider
za 1 nov	Abhidhammadag¹ Riët Aarsse	10.00 - 17.00	€ 10,-/excl. dana voor begeleider
ma 10, 17 nov; 1, 8, 15 dec; 21 dec (hele dag)	Basiscursus Inzichtmeditatie¹ Vera Wallis de Vries	ma 18.15 - 20.00 zo 10.00 - 16.00	€ 75,-/60,-
za 22 - zo 30 nov: 2 weekenden, 4 avonden	Stadsretraite¹ Ank Schravendeel en Riët Aarsse	za 10.00 - 21.30 zo 10.00 - 18.00 ma, di, do, vr 19.30 - 21.30 za 10.00 - 21.30 zo 10.00 - 13.00	€ 165,-/€ 125,-, excl. dana voor begeleiders

¹ aanmelden noodzakelijk

*dana = gift